



# ¡No estás sola!

Guía de orientación para mujeres que se encuentren en situación de violencia doméstica, en el marco de la pandemia de COVID-19.



SECRETARÍA NACIONAL DE NIÑEZ, ADOLESCENCIA Y FAMILIA

MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL

Con la colaboración de



**Mujer, tú ¡no estás sola!**  
por nuestro compromiso y  
respaldo para que vivas una  
vida sin violencia, ponemos  
a tu disposición la siguiente  
guía de orientación para  
**mujeres** que estén sufriendo  
**violencia doméstica**, durante  
la pandemia de COVID-19.

# Índice

- ¿Qué es la violencia doméstica? 5
  - ¿Cómo identifico que estoy en una relación violenta? 6
  - ¿Necesitas información general y asesoramiento? 7
  - ¿Necesitas asesoramiento jurídico o quieres poner la denuncia? 8
  - ¿Necesitas apoyo emocional y/o psicológico? 9
  - ¿Estás en una situación de emergencia? 10
  - ¿Qué pasa cuando denuncio? ¿Cómo es el proceso? 14
  - ¿Y si no tengo a dónde ir? 18
  - ¿Y mis hijos o hijas? 20
  - ¿Y si no puedo pagar a una abogada o abogado? 22
- 

# **¿Qué es la violencia doméstica y cómo identificarla?**

# ¿Qué es la violencia doméstica?

Empleo de hostigamiento y/o fuerza física, psicológica, patrimonial, intimidación o persecución contra una persona por parte de su cónyuge, ex cónyuge, familiares o parientes cercanos que vivan o no bajo el mismo techo.

# ¿Cómo identifico que estoy en una relación violenta?

**Algunos signos que te pueden ayudar a identificar si estás en una relación violenta con tu pareja son:**

- Controla todo lo que haces
- Revisa tus pertenencias
- Controla tu celular
- Limita que te relaciones con otras personas, incluso familiares
- Te culpa de todo
- Te amenaza o intenta tener relaciones sexuales o ejerce chantaje emocional para ello
- Te insulta, humilla o menosprecia
- Te grita
- Te amenaza
- Te pellizca, jalonea, aprieta para generarte dolor
- Te pega

**La violencia, se manifiesta de forma escalada. Va desde celos y gritos a golpes e incluso a la muerte.**

# ¿Necesitas información general y asesoramiento?

Si necesitas información general y asesoría puedes llamar al INAMU al 182, línea que funciona las 24 horas, todos los días de la semana. Allí podrán asesorarte sobre qué hacer y darte información sobre los recursos disponibles y los derechos que tienes como víctima de violencia.



 **Llama al 182 o 323-3281 o 500-6172**

 **info@inamu.gob.pa**  
**24 horas/ 7 días a la semana.**



# ¿Necesitas asesoramiento jurídico o quieres poner la denuncia?

El Ministerio Público te puede brindar la información que necesitas



RECEPCIÓN DE DENUNCIAS



☎ contáctanos a nivel nacional

Por correo:  
[violenciadomestica@procuraduria.gob.pa](mailto:violenciadomestica@procuraduria.gob.pa)  
Horarios: 24 horas/7 días de la semana

# ¿Necesitas hablar sobre cómo te encuentras?

# ¿Necesitas apoyo emocional y/o psicológico ?

Además de buscar apoyo de tus familiares y amistades de confianza, si necesitas asistencia emocional, el gobierno pone a tu disposición una serie de líneas de apoyo y orientación psicosocial.

<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>LÍNEA TELEFÓNICA</b>	<b>HORARIO</b>
<b>MINSA</b>	<b>169</b>	<b>7 am – 10 pm</b>
<b>INSAM</b>	<b>523-6813 / 523-6846</b>	<b>7:00 am – 5:00 pm</b>
<b>MIDES</b>	<b>147</b>	<b>8:00 am – 11:00 pm</b>
<b>SENNIAF</b>	<b>6378-7876</b>	<b>6:30am a 12:30am</b> (Casos que involucren niños, niñas, adolescentes)



# ¿Estás en una situación de emergencia?

Para situaciones de emergencia, puedes llamar al 104 de la Policía Nacional



Ante una situación de peligro, en caso de que no sea posible realizar una llamada, puedes utilizar la aplicación de **PROTEGER Y SERVIR**, desde la que se enviará una señal de alerta a la policía con tu localización.

 **Teléfono 104**

**Descarga la aplicación  
PROTEGER Y SERVIR**

(la cual puedes encontrar en la tienda de apps de tu celular)



Google Play  
Store



**Proteger y  
Servir**

Autoridad Nacional para la  
Innovación Gub. (AIG)

**Importante:** Si te ves en peligro y no puedes salir, busca un lugar seguro en el que puedas resguardarte. Si no puedes pedir ayuda, intenta comunicarte con las personas que estén más cerca (amigas, vecinas, familiares) para que llamen a los teléfonos de emergencia o salgan a pedir ayuda y/o a denunciar la situación. Grita, pide ayuda para que tus vecinos/as puedan ayudarte.

**A demás de esta información general, a continuación respondemos algunas dudas que te pueden surgir, según la situación en la que te encuentres.**

# ¿Quién puede hacer la denuncia?

Cualquiera persona puede presentar la denuncia, ya sea la víctima o cualquier persona que tenga conocimiento de un hecho de violencia doméstica.

*La ciudadanía no debe tolerar la violencia. Enfrentar la violencia contra las mujeres es responsabilidad de todas y todos.*

# ¿Qué pasa cuando denuncio?

## ¿Cómo es el proceso?

### Para interponer denuncia

- 1 Con independencia de quién interponga la denuncia, es importante que la víctima rinda una entrevista ante Ministerio Público para que explique el lugar, fecha, hora y manera en que se dieron los hechos, y señale si había testigos o pruebas que respalden su relato.

- 2** El Ministerio Público debe otorgarte medidas de protección, inmediatamente, y oficiar para que sea notificada la persona agresora a través de la Policía Nacional.
- 3** Luego, el Ministerio Público inicia las investigaciones preliminares, sin un periodo de tiempo estipulado. Cuando el Ministerio Público haya incorporado las pruebas a la carpetilla, solicitará una audiencia de imputación de cargos.

- 4 En dicha audiencia se pone en conocimiento a la persona agresora sobre los cargos por los que se le investigará.
- 5 Cuando el Ministerio Público culmine las investigaciones (puede tomar hasta 6 meses) podrá solicitar al Juez que se suspenda el proceso o que se acuse dependiendo de las pruebas incorporadas.

**Importante.** Durante el proceso habrá varias citaciones y siempre deben garantizarle los derechos a la víctima.

Cuando eres mujer y víctima de violencia, en caso de que trabajes, de acuerdo con la Ley 82 de 2013 la empresa o la institución donde laboras debe otorgarte los permisos para acudir a las citaciones, y tú debes entregar a la empresa el comprobante que elabora la institución judicial, cuando lo solicites.

## ¿Y si no tengo a dónde ir?

El Instituto Nacional de la Mujer cuenta con un espacio para la atención y cuidado más personalizado a las víctimas de violencia basada en género, en particular la violencia doméstica. Estos espacios son los albergues o centros de corta estancia, que trabajan coordinadamente con los Centros del Instituto Nacional de la Mujer (CINAMU) los cuales están ubicados en las provincias de Panamá, Chiriquí y Colón.

 **Información al 182**

**Importante:** La entrada a estos espacios está sujeta a protocolos a cargo del INAMU y el Ministerio Público. De igual forma, las víctimas que sean sujetas de esta medida de protección pueden ingresar en compañía de sus hijos e hijas.

# ¿Y mis hijos o hijas?

SENNIAF ha habilitado la Plataforma de la Tía Elaine en la que se ofrece orientación y herramientas de apoyo para madres, padres, así como a los niños, niñas y adolescentes.



SECRETARÍA NACIONAL DE  
NIÑEZ, ADOLESCENCIA Y FAMILIA

**📞 Tía Elaine: 63787876**  
**(por teléfono y whatsapp)**  
**Horario: 6:30 a.m. a 12:30 a.m.**

Para los casos de protección a niños, niñas y adolescentes, como casos de maltrato y violencia infantil, se pueden comunicar al número:

**📞 Protección: 6378-3466**  
**(por teléfono y whatsapp)**  
**24 horas/ 7 días a la semana.**

Es importante que la denuncia se presente ante el Ministerio Público quienes, iniciarán una investigación por el delito, dictaran medidas de protección según el caso y a su vez, compulsarán copias al Juzgado de Niñez y Adolescencia para iniciar el proceso de protección, esto último en caso de ser necesario.

 **contáctanos a nivel nacional**

<b>PANAMÁ</b> ☎ 524-2345	<b>COCLÉ</b> ☎ 991-3514	<b>CHIRIQUÍ</b> ☎ 777-6914
<b>SAN MIGUELITO</b> ☎ 507-3305	<b>LOS SANTOS</b> ☎ 926-0162 994-1160	<b>BOCAS DEL TORO</b> ☎ 750-0443
<b>PANAMÁ OESTE</b> ☎ 253-6284	<b>HERRERA</b> ☎ 913-0127 913-0128	<b>DARIÉN</b> ☎ 299-5346 METETÍ 299-6239 LA PALMA
<b>COLÓN</b> ☎ 475-4803	<b>VERAGUAS</b> ☎ 935-0205 935-0179	

## ¿Y si no puedo pagar a una abogada o abogado?

Si no cuentas con los recursos para pagar un abogado que te represente en el proceso, el Estado te suministrará uno a través de la Oficina de Asistencia Legal gratuita para las víctimas del delito, para garantizar el efectivo ejercicio de tus derechos, como lo establece el artículo 54 de la Ley 82 de 2013.

# La violencia doméstica nunca es culpa de la víctima.

Cuenta lo que estas viviendo a personas cercanas y de confianza.

Busca asesoramiento y ayuda profesional.

**No estás sola, estamos  
para ayudarte**

**¡NO GUARDES SILENCIO,  
TE ESCUCHAMOS!**